

健康便り

平成29年4月
No.486

- ・ 赤ちゃんを母乳で育て、子育て支援をしましょう。
- ・ 生活習慣病の予防に努め、健康寿命をのばしましょう。
- ・ 全ての健康診査(検診)を受け、ふれあい活動をしましょう。

御野学区愛育委員会
会長
水口美智子
岡山市中央保健センター
保健師
村上 純子

「二十九年度スタート」

会長 水口美智子

一日と日差しが輝きを増し、春の動きが活発となり、半田山の桜の花が咲き誇り、お花見シーズンとなりました。つい昨日まで園児服に身を包み、家族の自転車に乗っていた子供が、今日からは重いランドセルを背に夢いっぱいつめこみ通学する、可愛い可愛い一年生の姿が見かけられます。なんと笑って、なんと泣いて、なんとかぜをひいて、友達と遊んできたネ。どこで走って、どこで転んで、どこでけんかして、さくらの花のふる頃はランドセルの一年生・・・

保育園の卒園時に聞いたうた声でした。
地域の友達、僕達、私達を見守って下さい・・・
みんなで見守っていますよ、安心してネ

さて、私達、愛育委員会も新委員二十七名を迎えて総勢九十名でスタートしました。一年間の行事計画に基づき、こなして参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。
平成二十九年度愛育委員会の活動計画をご紹介します。

- 四月 総会
- 五月 保健師のお話
- 六月 民生委員との交流
- 七月 乳がんの早期発見のおすすめ(体験談)
- 八月 お休み
- 九月 防災・救急・救命講習
- 十月 愛生園見学
- 十一月 雑草学についてのお話
- 十二月 御野幼稚園児を迎えて
- 一月 新年の集い・岡北学園児を迎えて
- 二月 健康体操
- 三月 反省会

*赤ちゃんすこやか相談北公民館

四月十七日(月) 二時三〇分～一五時
五月十五日(月) 二時三〇分～一五時

「免疫力を高める方法」

六ブロック 愛育委員

- 免疫力を高めるには、どの様な事に気をつければよいのか、ネットから拾ってみました。
- 1 喫煙を控える
 - 2 良質な睡眠を十分とる
 - 3 起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂る
 - 4 免疫力をアップさせる食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事を心がける
 - 5 入浴時は湯船に浸かって、しっかりと体を温める
 - 6 思いきり笑うように心がける

また、ラジオ体操、ウォーキング、軽いストレッチなどと、激し過ぎない運動も良いようです。継続して頑張りましょう。

保健師より一言

村上純子

『こころとからだが疲れていませんか』
四月は変化の多い月です。朝晩や日ごとの気温差が大きく、新しい環境となる方も多く、心身にストレスがかかりやすくなります。

ストレス状態が続くと、心身の不調(寝つきが悪い・不眠、食欲不振・過食、集中できず仕事等でミスが増える、疲れやすい・だるい・面倒に感じる、頭痛・肩こり・めまい・腹痛等の体調不良・・・)を起す恐れがあります。

- 心身のバランスを整えるためには、まずは基本となる次のことを意識して過ごすことが大切です。
- ① 体温調節に気をつける
 - ② 生活リズムを整える
 - ③ 栄養バランスの良い食事をとる
 - ④ 体と心を休める時間をとる
 - ⑤ 自分に合ったストレス解消法(運動や趣味等)を実行する等

また、心身の不調が続く場合は、抱え込まず、誰かに話したり相談することも大事です。

*問い合せ先

岡山市保健所健康づくり課
北区中央保健センター
電話(086) 803・1265